

Inhalt

Prolog: Kennen Sie Martina?.....	2
Einleitung.....	8
Was positives Denken nicht ist	11
Sie sind, was Sie denken.....	12
Testen Sie Ihr positives Denken	16
Wieso positives Denken nicht für alle einfach ist	19
Die drei grössten Ausreden des «nicht positiven Denkens»	23
Die Vorteile des positiven Denkens	26
Berufliche und finanzielle Vorteile	29
Gesundheitliche Vorteile.....	31
Zwischenmenschliche Beziehungen, Freundschaften und Partnerschaften	33
Wie Sie in 12 Schritten zum Optimisten werden	34
Und zum Schluss.....	50